

Bildungszentrum Offenburg  
Kath. Zentrum St. Fidelis  
Straßburger Str. 39  
77652 Offenburg

### ► Termin

Freitag, 15.11.2024, 17.00 Uhr  
(→ Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich)  
bis Sonntag, 17.11.2024, 14.00 Uhr

### ► Ort

Kloster St. Trudpert, 79244 Münstertal  
Tel.: (07636) 7802106  
gaestehaus@ kloster-st-trudpert.de  
www.kloster-st-trudpert.de  
(Anmeldung im Bildungszentrum OG)

### Wegbeschreibung

#### Anreise mit dem PKW

Autobahn A5 Karlsruhe – Basel bis zur Ausfahrt Bad Krozingen: Dort fahren Sie Richtung B 31 / Staufen / Breisach / Münstertal / Colmar. Nach ca. 300 m biegen Sie auf die L 120 ab. Dieser Straße folgen Sie etwa 5 km, bis zu einem Kreisverkehr, den Sie in Richtung L 123 passieren. Nach ca. 13 km biegen Sie in Richtung St. Trudpert rechts ab.

#### Anreise mit der Bahn

**Ihr Zielbahnhof:** Münstertal (in Bad Krozingen steigen Sie nach Münstertal um)

**Vom Bahnhof zum Kloster:** Vom Bahnhof Münstertal fahren Sie mit dem Regionalbus 291 bis zur Haltestelle „Münstertal/St. Trudpert“, Fahrzeit beträgt 5 bzw. 8 Minuten. Alternativ können Sie auch mit dem Taxi zum Kloster fahren. Diese müssen vorbestellt werden. (Tel. 07636 / 252). Zu Fuß dauert es etwa 30 Minuten.

**Hinweis:** Falls Sie mit der Bahn anreisen, können Sie die Konuskarte für das gültige Netzgebiet auch als Rückfahrkarte nutzen.



# Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung



## Kloster St. Trudpert

**15. bis 17. November 2024**

*„Tue deinem Leib des Öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Teresa von Avila*

*Zertifikatskurs - Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich!*

**Bildungszentrum  
Offenburg**

**b**  
BILDUNGSWERK  
der Erzdiözese Freiburg  
Bildungszentrum **Offenburg**

# Ein Wochenende für mich! - Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung

*„Tue deinem Leib des öfteren etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

*Teresa von Avila*

Zeit haben zum Entspannen, die Seele baumeln zu lassen und zu staunen - in einer weiten, harmonischen Landschaft: das Münstertal bietet wunderbare Plätze, um inne zu halten, die zauberhafte Landschaft bewusst wahr zu nehmen, die Aus-Sicht zu genießen und, im übertragenen Sinn, zur Innen-Sicht werden zu lassen.

Verschiedene achtsame Körperübungen (Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, u.a.) unterstützen dich dabei, Kraft und Energie für den Alltag zu tanken, deine Widerstandskraft zu stärken und etwas für die körperliche und seelische Gesundheit zu tun. Die entspannenden und stärkenden Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag integrierbar. Sie brauchen keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten.

Zwischen den Kurseinheiten bleibt Zeit und Raum um in der herrlichen Umgebung zu spazieren.

*Der Kurs umfasst 8 Zeitstunden. Er gilt als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V und kann entsprechend bezuschusst werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf max. 12 Personen beschränkt.*



## ► Kursleitung

**Martina Wieber**

Sozialpädagogin, Coach, Mediatorin, Fachberaterin für Selbstfürsorge, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Entspannungstrainerin

## ► Kosten pro Person

160,00 € Kursgebühr  
(kann durch die gesetzliche Krankenkasse bezuschusst werden:  
Kurs-Nr. KU-ST-KC6MSP  
bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention)

86,00 € Vollverpflegung  
(2 x Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

89,60 € Übernachtung incl. Kurtaxe  
(2 x im EZ mit Dusche und WC)

## ► Anmeldung bis 14. Oktober 2024

bitte schriftlich mit angefügtem Formular an

**Bildungszentrum Offenburg**

Straßburger Str. 39, 77652 Offenburg

**Weitere Informationen:**

[www.bildungszentrum-offenburg.de](http://www.bildungszentrum-offenburg.de)

[info@bildungszentrum-offenburg.de](mailto:info@bildungszentrum-offenburg.de)

Tel. 0781 9250-40

## ► Bezahlung

nach Erhalt der Rechnung

## ► Rücktrittsmöglichkeiten

bis 28.10.2024 kostenfrei

ab 29.10.2024: der Gesamtpreis ist zu entrichten (außer es kann ein Ersatzteilnehmer gefunden werden).

Bei Bedarf bitte Reiserücktrittversicherung abschließen.

Fotos: Franz Wieber

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu „Ein Wochenende für mich! – Selbstfürsorge und Wohlbefinden mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung“  
15.-17.11.2024 im Kloster St. Trudpert an.

-----  
**Name, Vorname**

-----  
**Straße, Haus-Nr.**

-----  
**PLZ, Ort**

-----  
**Telefon**

-----  
**E-Mail**

-----  
Übernachtung im EZ mit Dusche und WC

vegetarisches Essen gewünscht

*Hinweis: Unverträglichkeiten/ Allergien bitte direkt mit dem Kloster **vorab** abklären*

Ich bin darüber informiert und erkenne an, dass es sich bei diesem Kurs um eine freiwillige Teilnahme in eigener Verantwortung außerhalb der Heilkunde handelt. Mir ist bekannt, dass das Seminar „Ein Wochenende für mich – Selbstfürsorge mit Progressive Muskelentspannung“ nicht geeignet ist, psychische Erkrankungen zu behandeln und/oder zu heilen (keine Heilbehandlung im Sinne des § 1 Heilpraktikergesetz).

-----  
**Datum, Unterschrift**